

## **AINEKAART**

**Ainevaldkond:** kehaline kasvatus

**Õppeaine:** kehaline kasvatus

**Klass:** 11 klass III, IV kursus

**Õpetaja:** Mare Akel

**Ainetüüp:** Kohustuslik aine gümnaasiumis

**Õpetamise aeg:** 2017/18 õppeaasta

**Õppekirjandus:** Kehaline kasvatus" abiks õpetajale., L. Soom., Kergejõustikualade õpetamine“, koolituste materjalid. E. Liik „Võrkpall“, „Pallikool võrkpallimängud" koolitusmaterjalid, Vilma Sahva „Kehaline kasvatus“, „Õpime ujuma“ Orjan Madsen, Per Irgens, „Laste ujumisõpetus“ Eest ujumisliit, Kiiremine, kõrgemale,kaugemale“ Kalam, Torim, Jürgenstein „Kergejõustiku alade õpetamise meetodika“ TRÜ, „Korvpall“ I . Kullam, „Odavise“ Mart Paama

Vajalikud õppevahendid: Lühike ja pikk sportlik riietus, sportlikud jalanõud, ujumisriided, pesemisvahendid. Suusavarustus, suusariietus.

## **Õppesisu:**

Teadmised kehalise aktiivsuse mõjust inimese tervisele; kehalise koormuse mõjust organismile. Sportimise/liikumise iseseisvaks harrastamiseks vajalikud teadmised: ala valiku põhimõtted, treeningu põhiprintsiibid, vahendid, meetodid ja vormid.

Enesekontroll iseseisval treeningul. Oma treenituse hindamine.

Hügieeni- ja ohutusnõuded erinevate liikumis- ja spordialadega tegelemisel. Traumade vältimine. Esmaabi enimlevinud traumade korral.

Teadmised õpitud spordialade ajaloost, suurvõistlustest ja parimatest sportlastest.

Sporti ja sportimist reglementeerivad dokumendid („Spordiseadus“, spordieetika koodeks jms) Erinevate spordialade võistlusmäärused. Kohtunikutegevus erinevatel spordialadel.

Lihtsa võistlusprotokolli täitmine.

Kergejõustik Sportmängud (jalgpall, võrkpall, korvpall). Võimlemine. Tantsuline liikumine. Ujumine. Suusatamine .

## **Õpitulemused.**

Kursuse lõpul õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse mõju organismile ja kehalisest koormusest tingitud muutusi organismis;
- oskab valida endale iseseisvaks harrastamiseks sobiva liikumis- ja/või spordiala



kasutades seda ohutult oma kehalise vormisoleku parandamiseks ning töövõime tõstmiseks;

- oskab kasutada tulemuslikult enesekontrollivõtteid;
- oskab kavandada iseseisvat treeningut; omab ülevaadet õpitud spordi- ja liikumisalade ajaloost ja tähtsamatest võistlustes Eestis ning maailmas, nimetab tuntumaid sportlasi;
- tunneb õpitud spordi- ja liikumisalade olulisemaid võistlusmäärusi ja omab ülevaadet kohtunikutegevusest.

Kergejõustikus õpilane:

- sooritab kiirjooksu stardikäsklustega;
- läbib järjest joostes 3000 meetrit;
- valdab kõrgushüppes flopptechnikat
- sooritab kaugushüppe paku tabamisega
- sooritab hooga kuulitõuke
- teab kergejõustiku erinevate spordialade tehnilisi aluseid.

Võimlemises:

- sooritab õpitud elementidest harjutused akrobaatikas, poomil, rööbaspuul ja aeroobikas harjutuskombinatsiooni (T) muusika saatel;
- sooritab hübitsakava  
julgestab ja abistab kaasõpilasi harjutuste sooritamisel.

Tantsulises liikumises: kasutab eneseväljenduseks erinevaid tantsustiile ja –tehnikat, hindab tantsulist liikumist kui elukestvat tervislikku harrastust.

Sportmängudes:

- mängib võistlusmääruste kohaselt korvpalli, võrkpalli
- sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnika elementidest.

Suusatamises:

- läbib 5 km distantsti (T)
- kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust;
- oskab hooldada suusavarustust.

Ujumises:

- on teadlik organismi karastamise võtetest;
- valdab kaht ujumisstiili.
- sooritab ujumisoskuse testi

Hindamise kirjeldus: Hindamise kirjeldus:

Kehalise kasvatuse hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest.

Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta.

Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust ja tunnis osalemise aktiivsust.

Hindamise objekte (millised tegevused, oskused, teadmised) ja hindamisaspekte (mida millegi puhul vaadeldakse/mõõdetakse/võrreldakse) selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut (muutused võrreldes varasemate sooritustega) ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangu andmisel on soovitatav rakendada õpilasepoolset enesehindamist.

Õpilase teadmiste hinnangu andmisel arvestatakse õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Teadmiste hindamise vormidena kasutatakse ka suulist või kirjalikku küsitlust, liikumis-/sporditeemalise ettekande ja/või kehalise kasvatuse õpimapi koostamist/esitamist, treeningpäeviku pidamist ja analüüsi jms. Kirjalikke ülesandeid hinnates arvestatakse eelkõige töö sisu, kuid parandatakse ka õigekirjavead, mida hindamisel ei arvestata.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaosatõõtamine, nõuete/reeglite järgimine, koostööoskused jms) kehalise kasvatuse tundides, regulaarset treenimist (nii iseseisva kui ka organiseeritud liikumisharrastuse kujul), võistlustest ja spordiüritustest osavõttu ja/või nende korraldamist jms

### **Kokkuvõtva hinde kujunemine:**

Kursuse hinne kujuneb trimestri jooksul saadud hinnetest.

### **Muud nõuded ja märkused:**

Vabastatud õpilane viibib tunni juures. Lühiajaliselt (1-2 nädalat) kehalisest kasvatusest

lapsevanema või arsti poolt vabastatud õpilane esitab tõendi/kirja enne tunni algust

(vahetunnis) oma kehalise kasvatuse õpetajale. Kehalisest kasvatusest vabastatud õpilane on iga tund aineõpetaja poolt juhendatud.